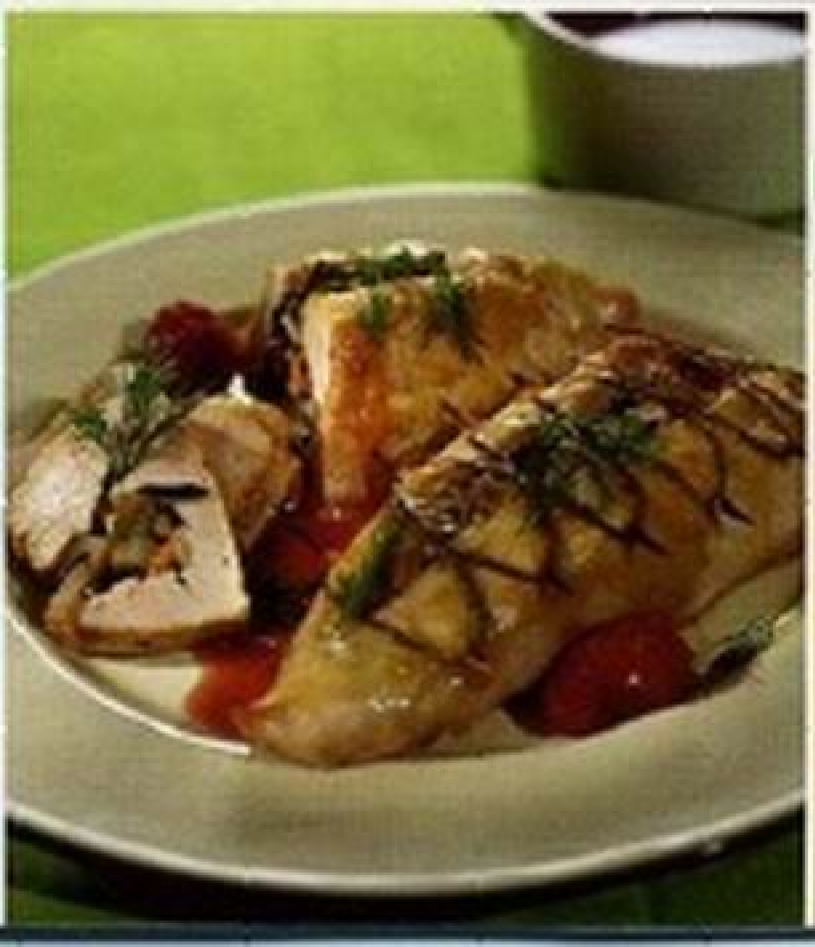
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№14 (46) ИЮЛЬ 2008

ISSN 1819-9488



Дорогие друзья!
Одна из самых больших летних радостей – это обилие ягод и фруктов. И лучше всего их, конечно, есть просто так и как можно больше. А какие из них получаются вкусные и красивые блюда! В этом номере вы найдете рецепты и для простого семейного обеда, и для праздничного стола. Кстати, зимой любое из этих блюд обойдется вам в два раза дороже!

Закончился конкурс на лучшие рецепты овощных и фруктовых блинчиков. В следующем номере мы подведем его итоги и четыре победителя получат в подарок блинницы Tefal два в одном.

Желаем удачи.

Ваша редакция

содержание

2 кролик, тушенный со сливами
4 свиной окорок, запеченный с персиками
6 индейка с малиновой начинкой
8 баранина с красной смородиной
10 куриный рулет с грушами
12 свинина в соусе из белой смородины
14 оссобуко с гарниром из абрикосов
16 окунь в «пьяной» вишне
17 рыба под персиковым соусом
18 вафли из пармезана с грушами
19 манные биточки с ягодным киселем
20 блины с ягодами
22 яичная паста с персиками
24 ризотто с ягодами
25 творожная запеканка с ежевикой
26 запеченный сыр с клубничным соусом
28 вареники с клубникой
30 фондю с белым шоколадом

условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

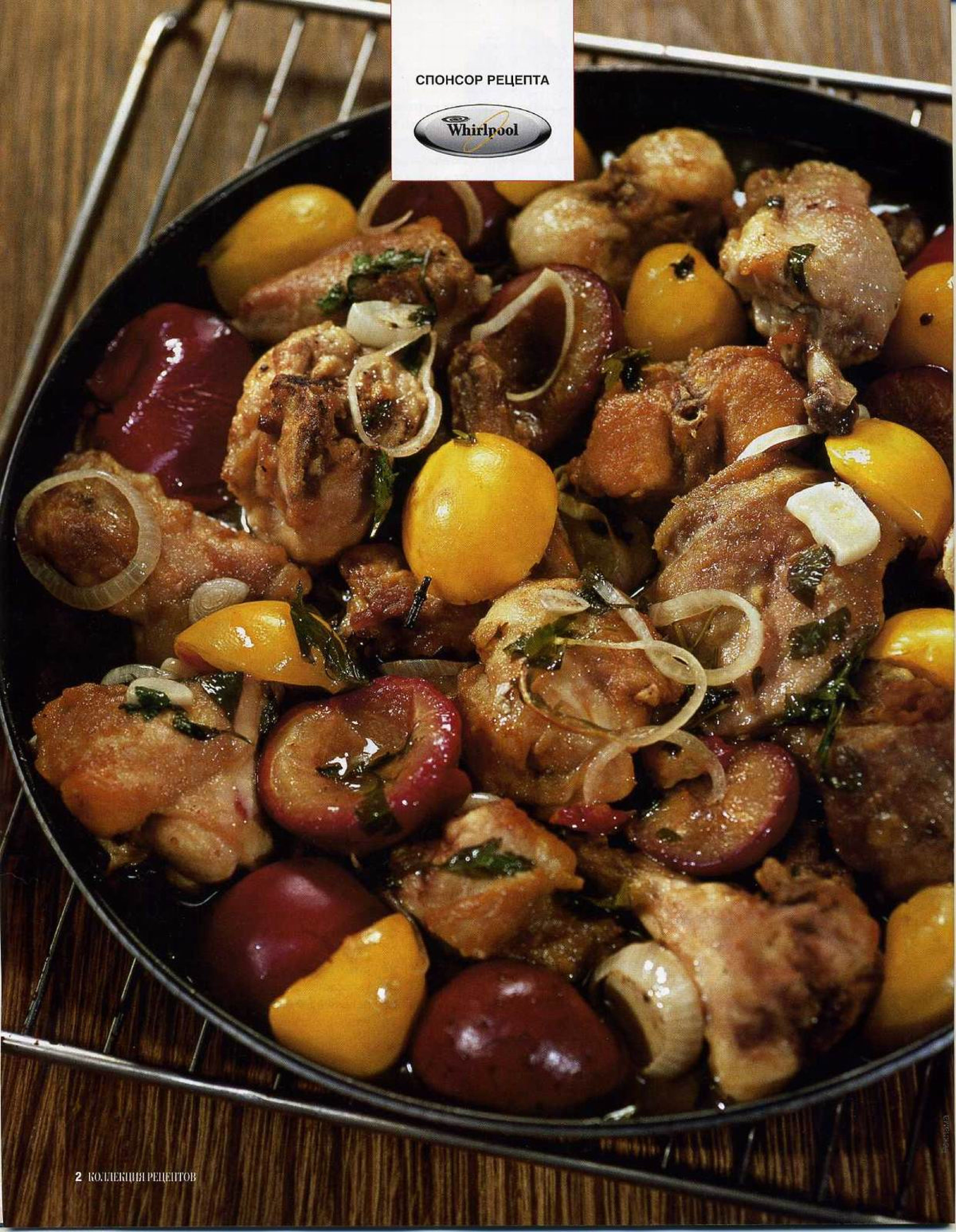
M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет



СПОНСОР РЕЦЕПТА
Реклама

кролик, тушенный со сливами

М≈

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 499,3 ккал,
белки – 37,1 г, жиры – 27,9 г, углеводы – 17,9 г

ЧТО НУЖНО:

1	кролик весом 1,5 кг
2 ст. л.	муки
1 ст. л.	растительного масла
1	стакан белого сухого вина
1	луковица
2	зубчика чеснока
2	бутона гвоздики
4	веточки петрушки
500 г	черных слив
200 г	желтых слив
2 ст. л.	портвейна
•	соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить. Лук нарезать кольцами, чеснок раздавить. Петрушку вымыть, обсушить и крупно нарезать. Положить лук, чеснок, петрушку и гвоздику на дно формы для микроволновой печи.

2 Кролика вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски. Муку смешать с солью и перцем. Обвалять в получившейся смеси каждый кусок крольчатины.
Поместить куски кролика на поддон, поставить в микроволновую печь и обжарить в режиме «хрустящая корочка», по 3 мин. с каждой стороны. Переложить кролика в форму для запекания.

3 Выделившийся сок перелить в сотейник, добавить вино, довести до кипения.

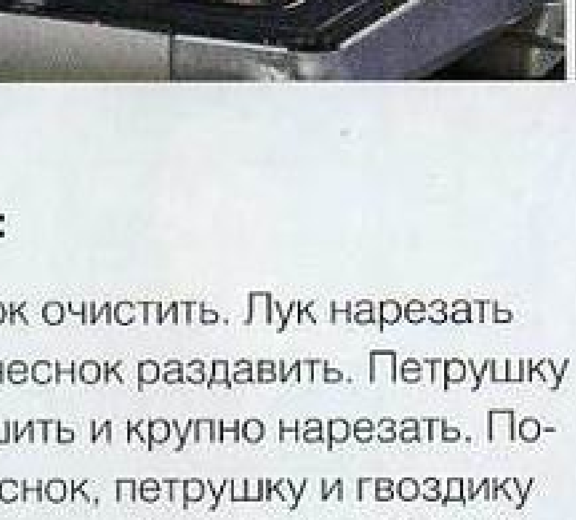
4 Черные сливы вымыть и добавить к кролику. Влить получившийся соус. Готовить в микроволновой печи в режиме «микроволны + конвекция» 20 мин. при температуре 200 °С и мощности 160 Вт.

5 Желтые сливы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Положить на поддон микроволновки, сбрызнуть портвейном и готовить 3 мин.

Кролика выложить на блюдо вместе с черными и желтыми сливами.

КСТАТИ

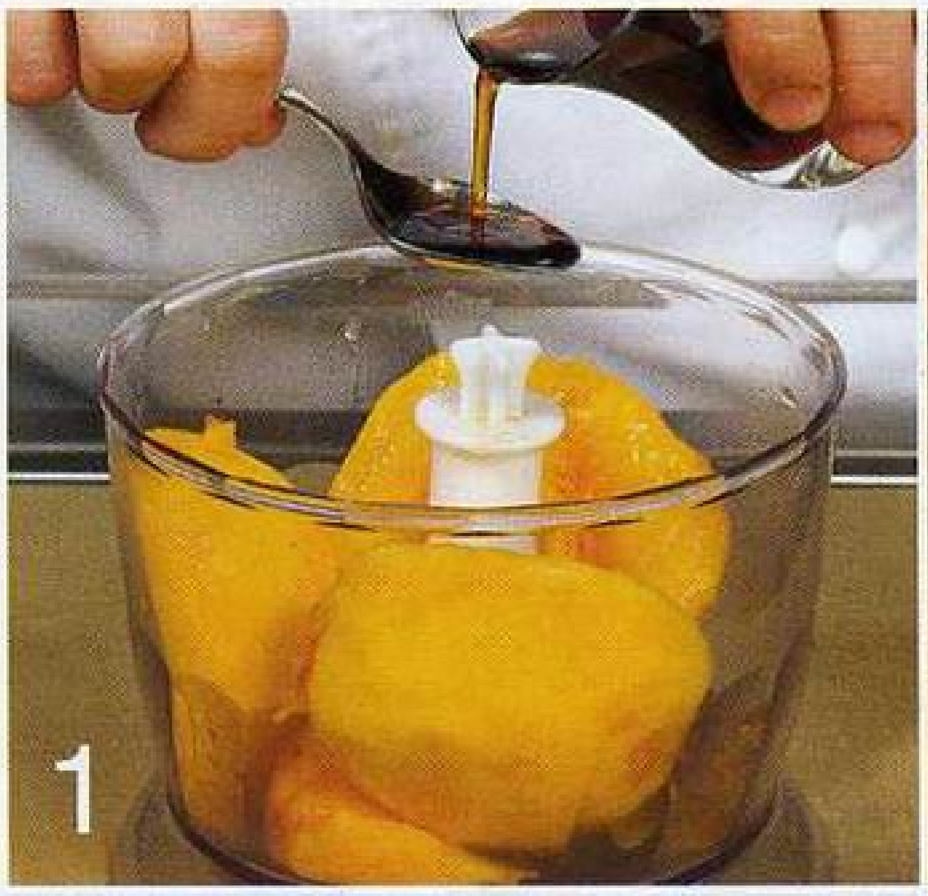
Микроволновая печь Jet Chef выглядит и работает как обычная духовка. Высококачественные материалы и передовой дизайн обеспечивают ее профессиональный внешний вид. Однако сложная техническая начинка делает эту печь чем-то большим, чем обычная духовка, гарантируя высочайшее качество, универсальность и скорость приготовления при простоте использования.



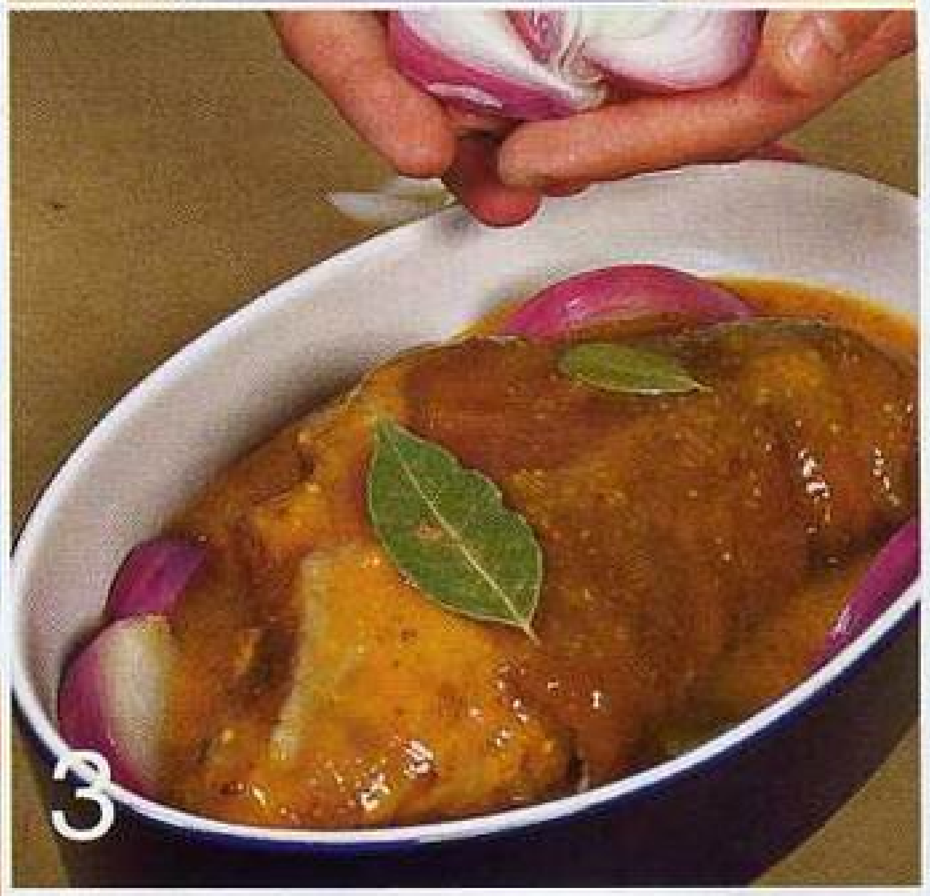
ТЕХНОПАРК ЭЛЬДОРАДО

свиной окорок, запеченный с персиками

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 650,6 ккал,
белки – 27,2 г, жиры – 45,6 г, углеводы – 32,8 г


1

2


3

ЧТО НУЖНО:

- копченая свиная рулька весом примерно 1,5 кг
- **1 кг** персиков
- **4 ст. л.** сахара
- **1 ч. л.** зернистой горчицы
- **1 ч. л.** соевого соуса
- **2** красные луковицы
- **3** лавровых листа
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из сахара и 4 ст. л. воды сварить сироп. Половину персиков измельчить с половиной сахарного сиропа, горчицей и соевым соусом. В оставшийся сироп положить оставшиеся персики и готовить 10 мин.

2 Рульку поместить в форму, добавить персиковый соус и лавровые листья. Накрыть и запекать 1 ч при 190 °С.

3 Лук крупно нарезать. Выложить в форму и готовить еще 20 мин. Персики вынуть из сиропа и нарезать дольками, добавить к рульке, накрыть и дать постоять 10 мин.

индейка с малиновой начинкой

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 677 ккал,
белки – 47,8 г, жиры – 40,5 г, углеводы – 30,2 г

ЧТО НУЖНО:

2 филе индейки общим весом 800 г

Для начинки:

50 г дикого риса
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. нарезанного свежего шалфея
1 ст. л. свежих белых хлебных крошек
2 ст. л. грецких орехов
1 груша
• тертая цедра и сок 0,5 апельсина
100 г малины
• соль, перец

Для соуса:

0,5 ст. л. муки
300 мл куриного бульона
4 ст. л. портвейна
1 ст. л. красносмородинового желе

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Отварить рис по инструкции на упаковке. Промыть в холодной воде и слить.

2 Лук очистить, груши вымыть. Лук, груши и орехи мелко нарезать.

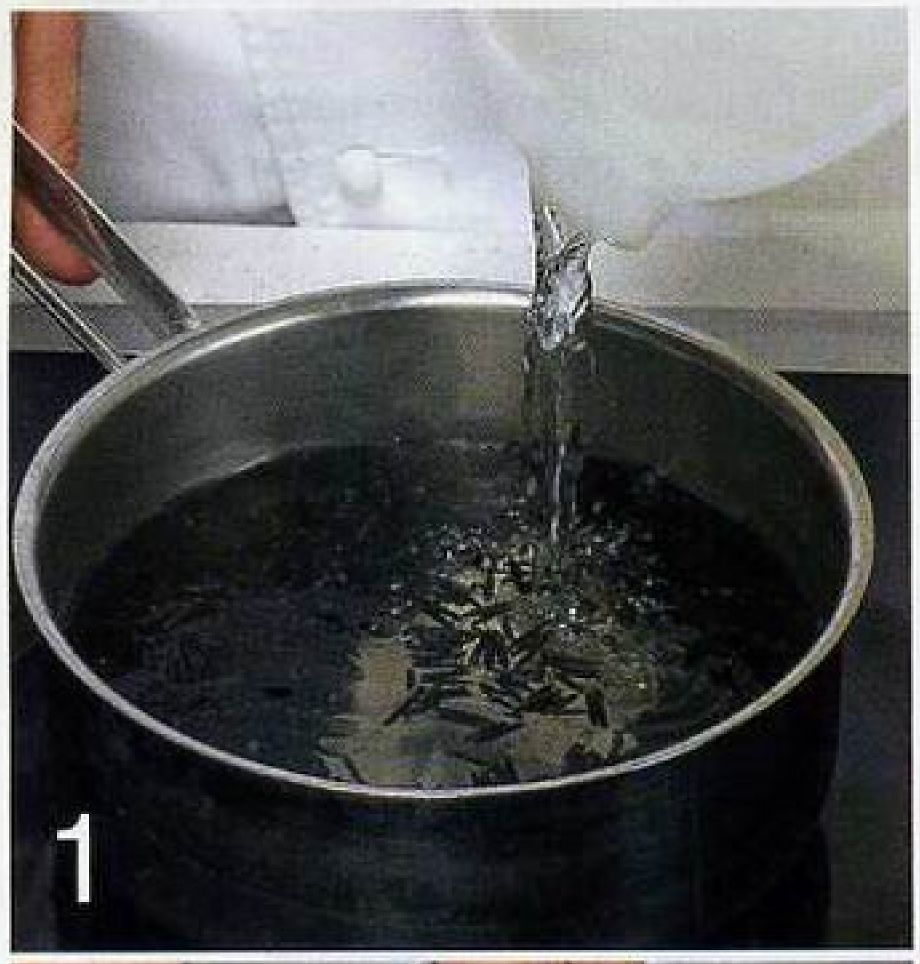
3 В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, положить лук и жарить, помешивая, 3 мин., до мягкости. Посыпать шалфеем и готовить 1 мин. Добавить хлебные крошки, грецкие орехи, груши и перемешать. Снять с огня, положить апельсиновую цедру и сок. Посолить и поперчить. Добавить рис и малину, аккуратно перемешать.

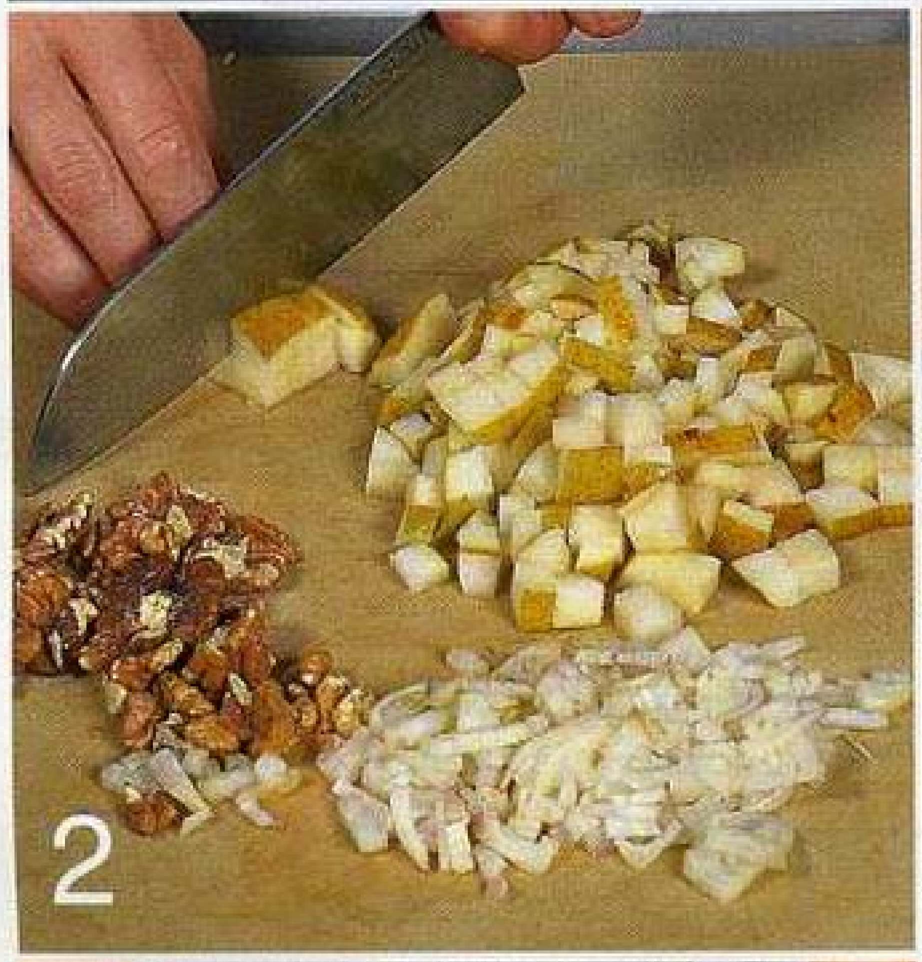
4 Мясо вымыть. В каждом филе сделать глубокий надрез, раздвинуть его руками. Наполнить начинкой и закрепить с помощью бечевки. Посолить.

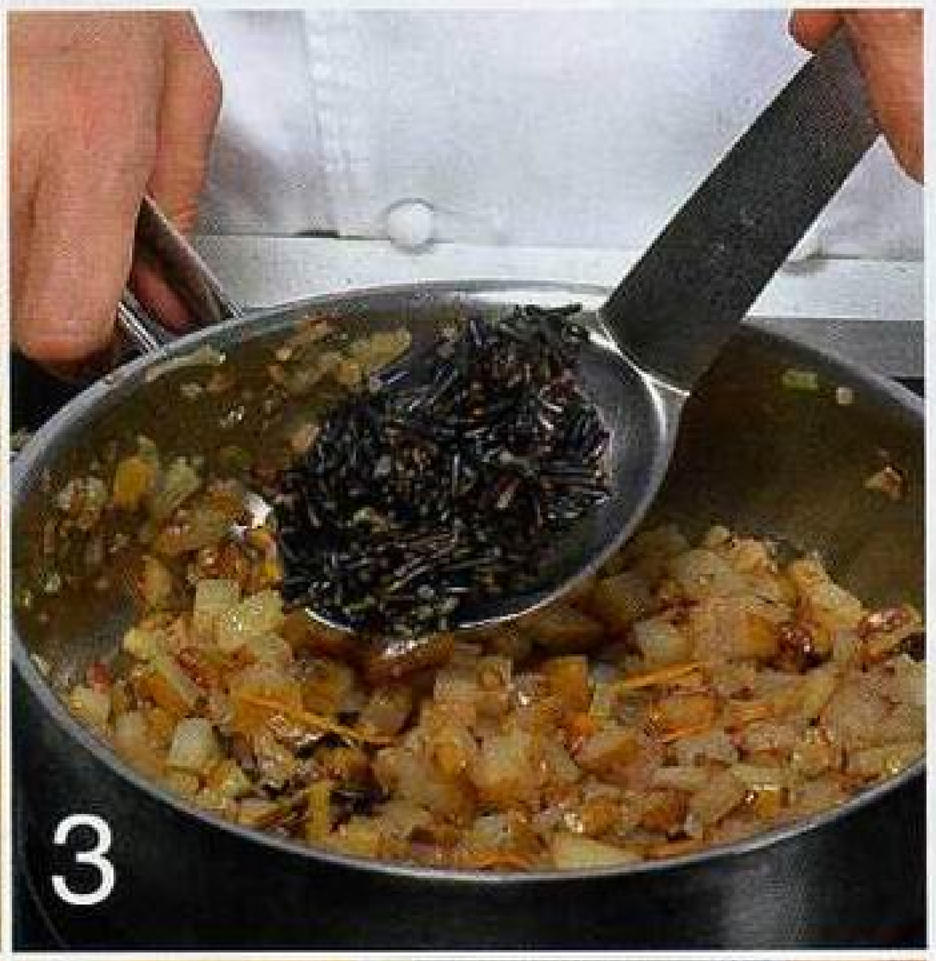
5 Разогреть духовку до 180 °С. Форму для запекания смазать 1 ст. л. масла. Поместить в нее нафаршированные филе разрезом вверх. Запекать 35–40 мин., время от времени поливая образующимся соком.

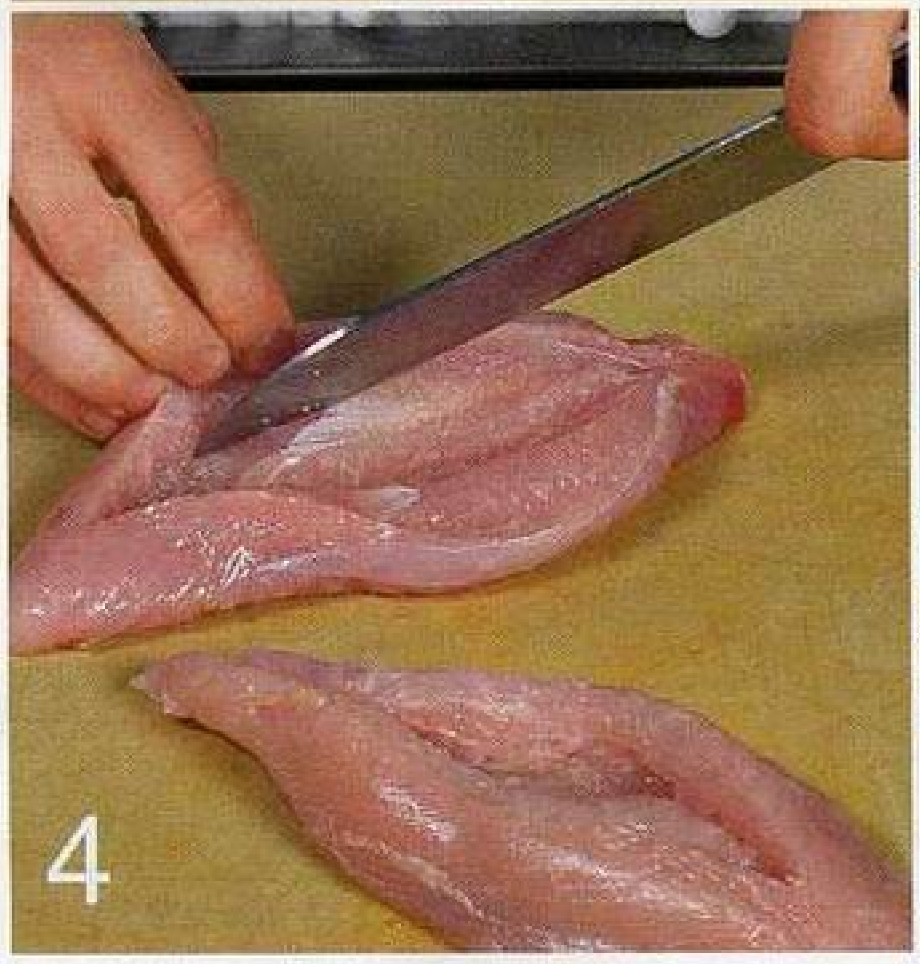
6 Пока запекается индейка, приготовить соус. В сковороде разогреть оставшееся масло, добавить муку и жарить, помешивая, 1 мин. Затем влить бульон, перемешать и готовить 5–7 мин., пока масса не загустеет. Добавить портвейн, желе, увеличить огонь и варить 6–7 мин., пока соус не уварится до состояния сиропа.

Выложить грудки на блюдо, полить соусом.









баранина с красной смородиной

ЧТО НУЖНО:

6	бараньих отбивных
2 ст. л.	растительного масла
200 мл	сухого белого вина
3 ст. л.	красносмородинового желе
2 ч. л.	меда
2 ч. л.	нарезанной петрушки
•	соль, черный перец
1 ч. л.	крахмала
100 г	красной смородины

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 794,1 ккал,
белки – 32,6 г, жиры – 55,7 г, углеводы – 28,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

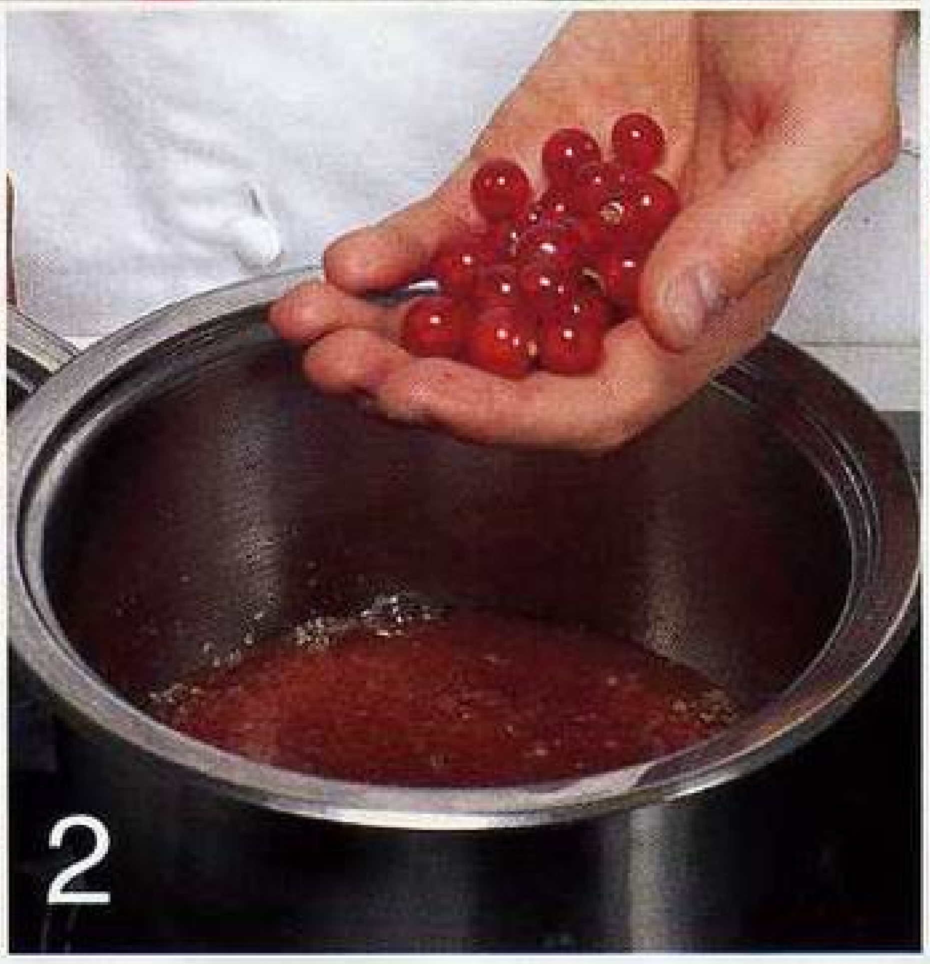
1 В сотейнике смешать вино с желе, медом и крахмалом. Приправить солью и перцем, тщательно размешать. Нагревать, помешивая, пока соус не загустеет.

2 Несколько ягод красной смородины отложить для украшения. Остальные добавить в соус вместе с петрушкой. Довести до кипения и снять с огня.

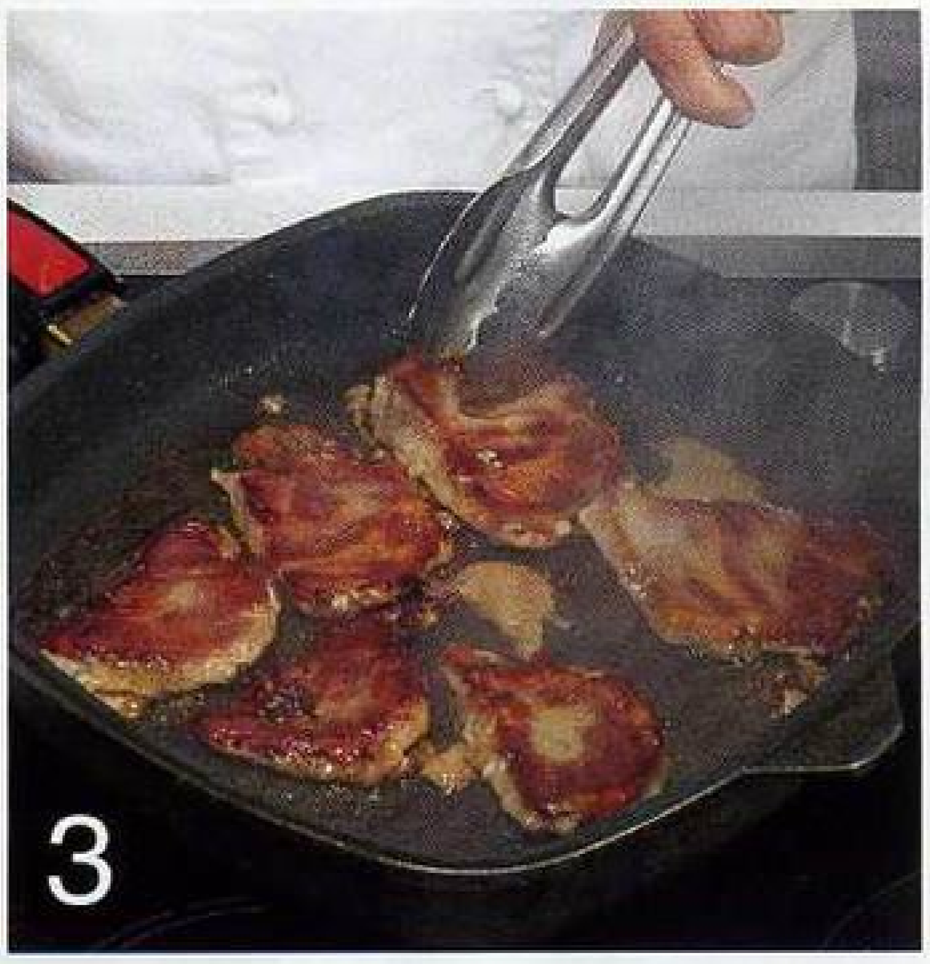
3 Баранину приправить перцем и обжарить в раскаленном масле с двух сторон, 5–7 мин., посолить.

Разложить отбивные по тарелкам, полить соусом и украсить свежими ягодами.

1



2



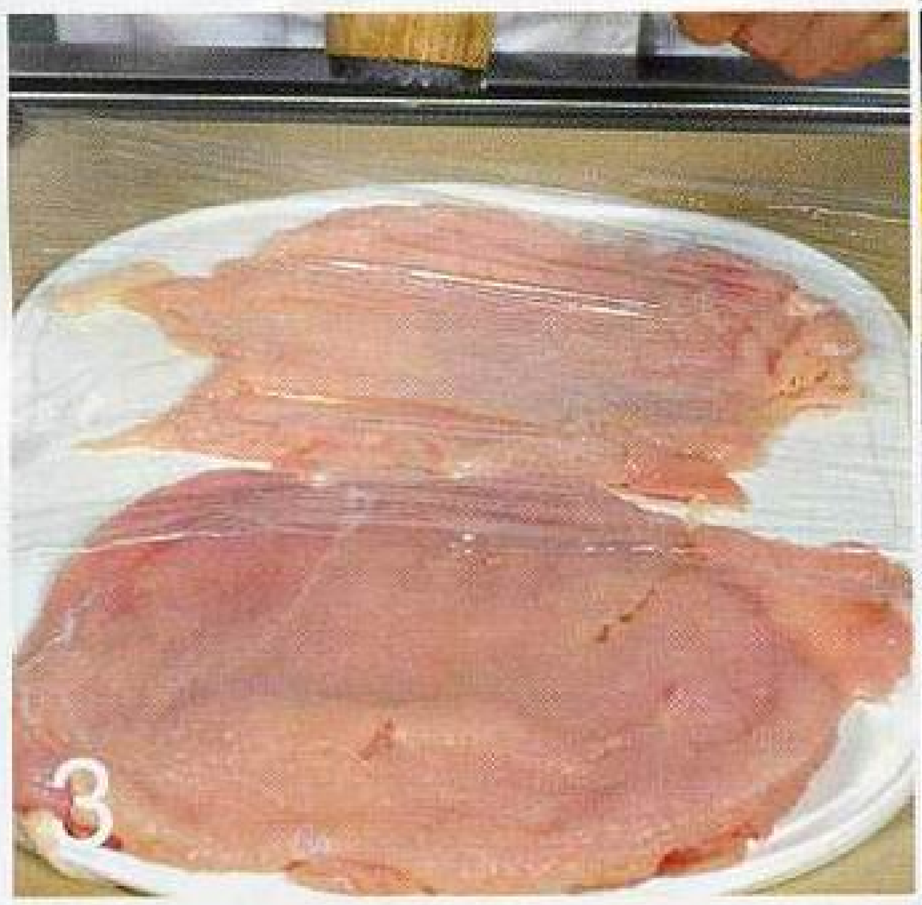
3

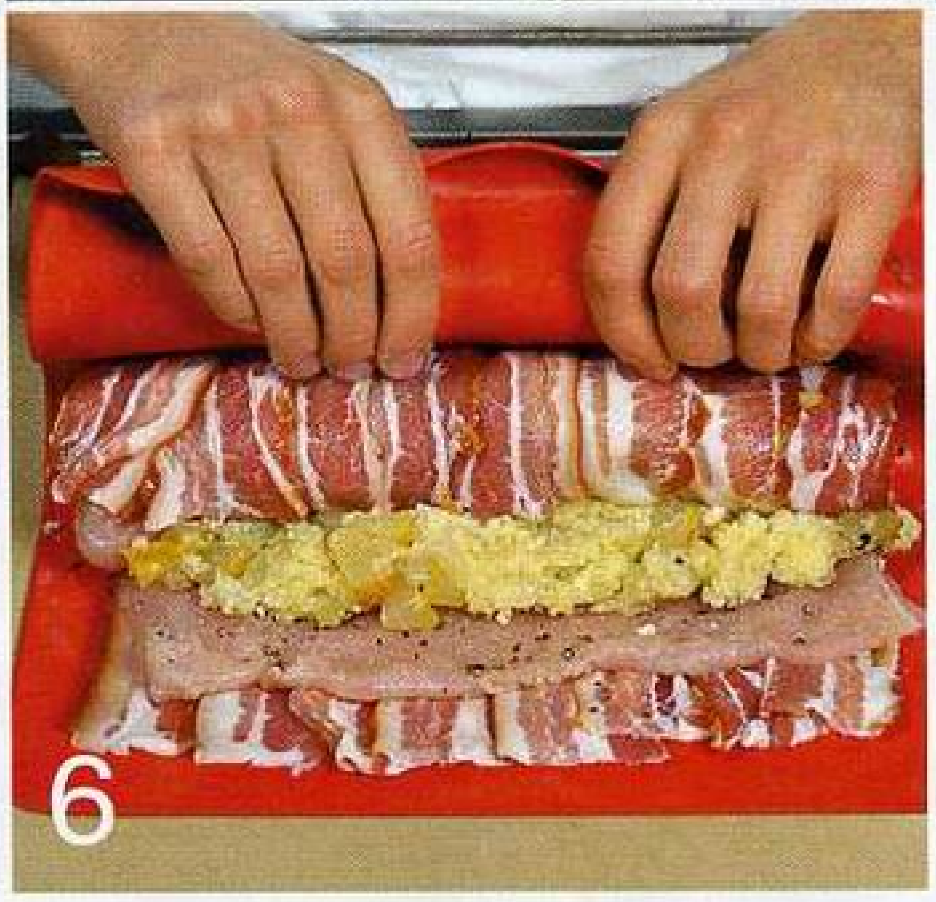
СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware®

куриный рулет с грушами

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 284,1 ккал,
белки – 18,2 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 17,0 г





ЧТО НУЖНО:

- **6** куриных филе
- **16** полосок бекона
- **100 г** кускуса
- **175 мл** куриного бульона
- **1** луковица
- **4** груши
- **50 г** сливочного масла
- **1** лимон
- **1** яйцо
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого блюда использовались изделия Tupperware®.

1 Кускус всыпать в **кастрюлю «Мираж» (2,5 л)**. Из **ковша «От шефа» (1 л)** влить кипящий бульон, накрыть и оставить на 5 мин.

2 Лук очистить и измельчить в **измельчителе «Без хлопот»**. Груши вымыть и нарезать крупными кубиками, удалив сердцевину. Разогреть в сковороде половину сливочного масла и обжарить лук, 4 мин. Добавить груши, готовить на небольшом огне, помешивая, 5 мин.

3 Куриные грудки поместить на **разделочную доску**, накрыть пленкой и отбить в пласты толщиной примерно 1 см.

4 Смешать в **кастрюле «Мираж» (2,5 л)** кускус с луком и грушами.

5 С помощью **цитрус-экспресса** выжать из лимона сок в **мерный кувшинчик (500 мл)** и добавить его к грушам вместе с яйцом, солью и перцем.

6 На **силиконовом коврике** разложить полоски бекона так, чтобы они чуть-чуть находили друг на друга. Сверху положить куриные грудки. Выложить начинку, разровнять **силиконовым скребком**. Свернуть в плотный рулет, поставить в холодильник на 2 ч. Готовить в разогретой до 180 °С духовке 30 мин. Смазать рулет оставшимся маслом и вернуть в духовку еще на 30 мин.

КСТАТИ

Приготовить свежевыжатый натуральный сок за несколько минут очень просто! В этом вам поможет цитрус-экспресс от фирмы Tupperware®. А входящая в его комплект терка за считанные минуты измельчит цедру. Кстати, диаметр соковыжималки идеально подходит для горлышка мерного кувшина для смешивания (500 мл), что позволит не пролить ни единой капли такого полезного сока.

свинина в соусе из белой смородины

ЧТО НУЖНО:

500 г свиной вырезки
1 пучок укропа
1 ст. л. цедры лимона
50 мл белого сухого вина
1 ст. л. растительного масла

Для соуса:

200 г белой смородины
250 мл белого сухого вина
1 ст. л. сливочного масла
3 горошины душистого перца
• сахар, соль, черный перец по вкусу

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 276 ккал,
белки – 25,8 г, жиры – 11,7 г, углеводы – 4,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину вымыть, нарезать небольшими кусочками. Укроп вымыть, обсушить и нашинковать. В миске смешать вино, растительное масло, цедру и укроп. Положить свинину, тщательно перемешать, чтобы соус покрыл куски со всех сторон. Оставить в теплом месте на 1,5 ч.

2 Смородину вымыть. Снять ягоды с ветки.

3 Вино перелить в сотейник, поставить на огонь и выпаривать, пока объем не уменьшится наполовину. Добавить душистый перец.
Мясо вынуть из маринада и обжарить на сухой разогретой сковороде, 5 мин. Влить маринад, довести до кипения, уменьшить огонь и готовить еще 3 мин.

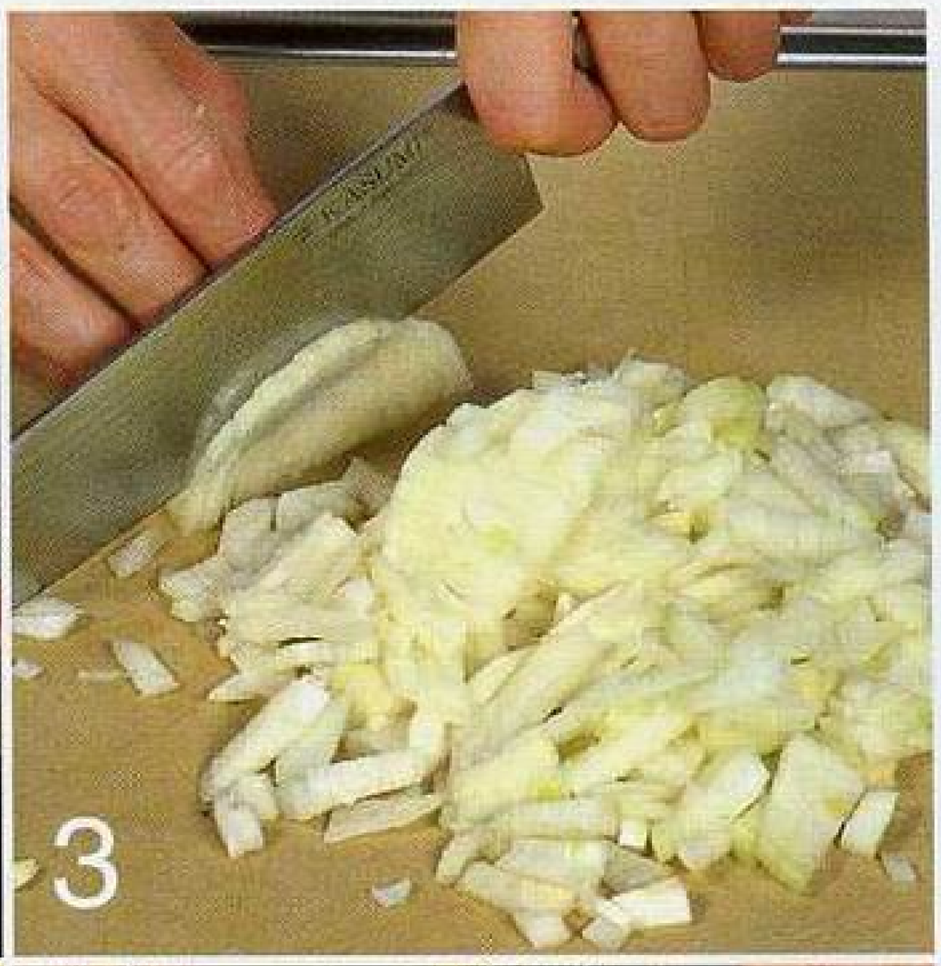
4 Соус от мяса влить в сотейник с вином, еще раз довести до кипения. Мясо накрыть и оставить в теплом месте.

5 Добавить ягоды смородины и готовить 4 мин.

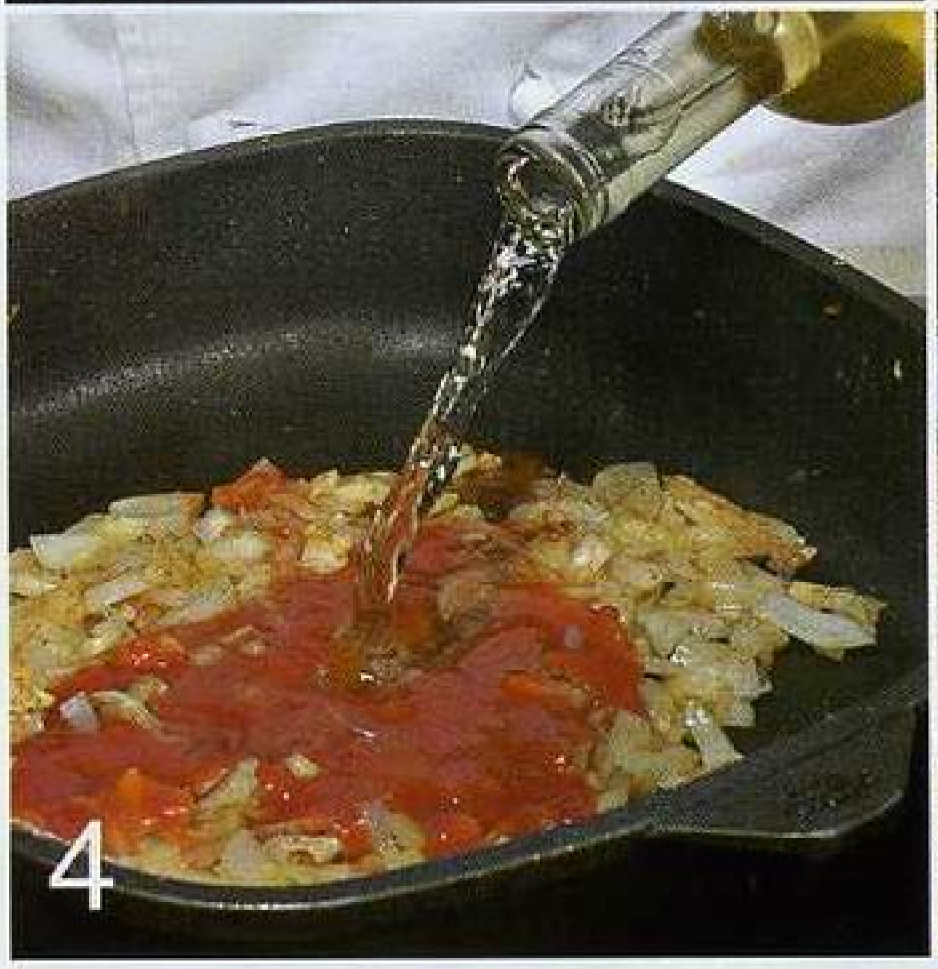
6 Добавить в соус сахар, соль, перец, сливочное масло. Перемешать, прогреть, 2 мин., и снять с огня.

Разложить мясо по порционным тарелкам, полить приготовленным соусом. Можно украсить веточками свежей белой и красной смородины.

СПОНСОР РЕЦЕПТА
СТОКМАНН



оссобуко с гарниром из абрикосов



ЧТО НУЖНО:

- **4** куска говядины с косточкой
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **2** стакана белого сухого вина
- **1 ч. л.** томатной пасты
- цедра 0,5 лимона
- **1** веточка петрушки
- **4 ст. л.** муки
- **2 ст. л.** растительного масла
- **9** абрикосов
- **85 г** сахара
- **200 г** малины
- соль, перец

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 813,4 ккал,
белки – 39,6 г, жиры – 37,0 г, углеводы – 54,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

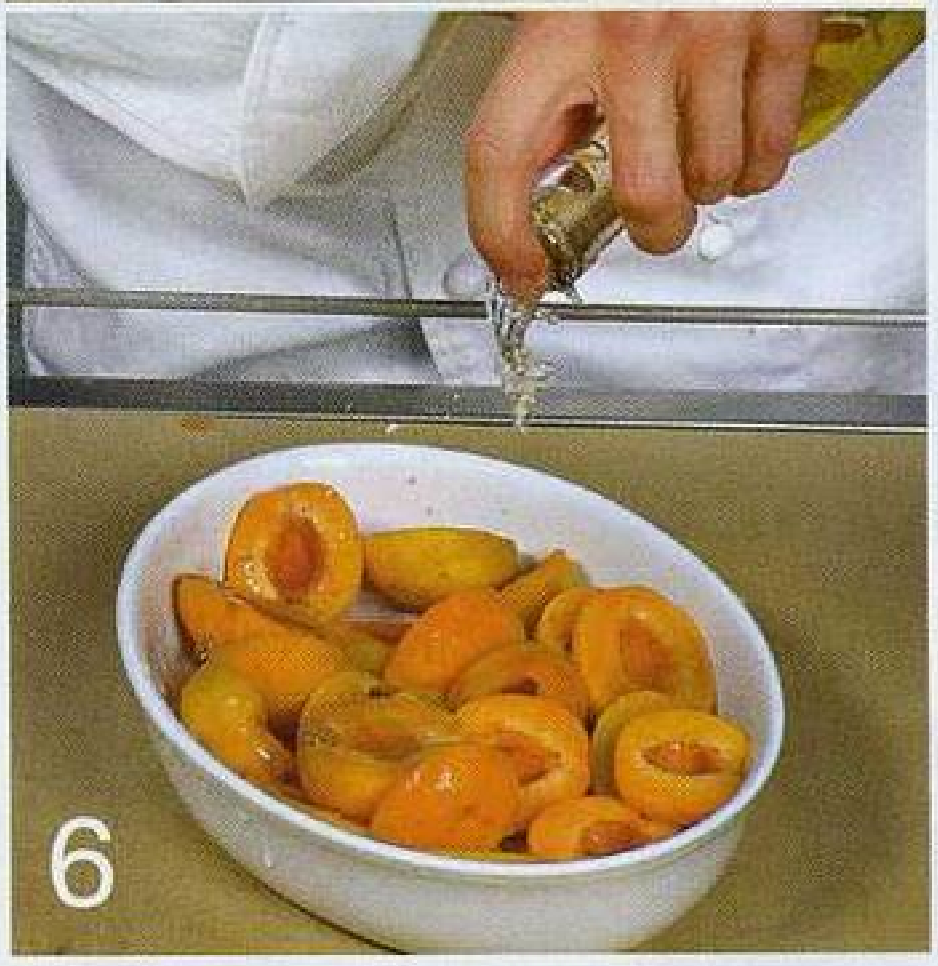
1 Куски говядины вымыть, обсушить и обвалять в 2 ст. л. муки.

2 Обжарить мясо в разогретом растительном масле, по 3 мин. с каждой стороны. Переложить в форму для запекания, посолить, поперчить.

3 Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в той же сковороде, где жарилось мясо, 4 мин. Всыпать оставшуюся муку. Перемешать.

4 Добавить вино, томатную пасту и 2 стакана воды. Готовить без крышки, помешивая, 7 мин.

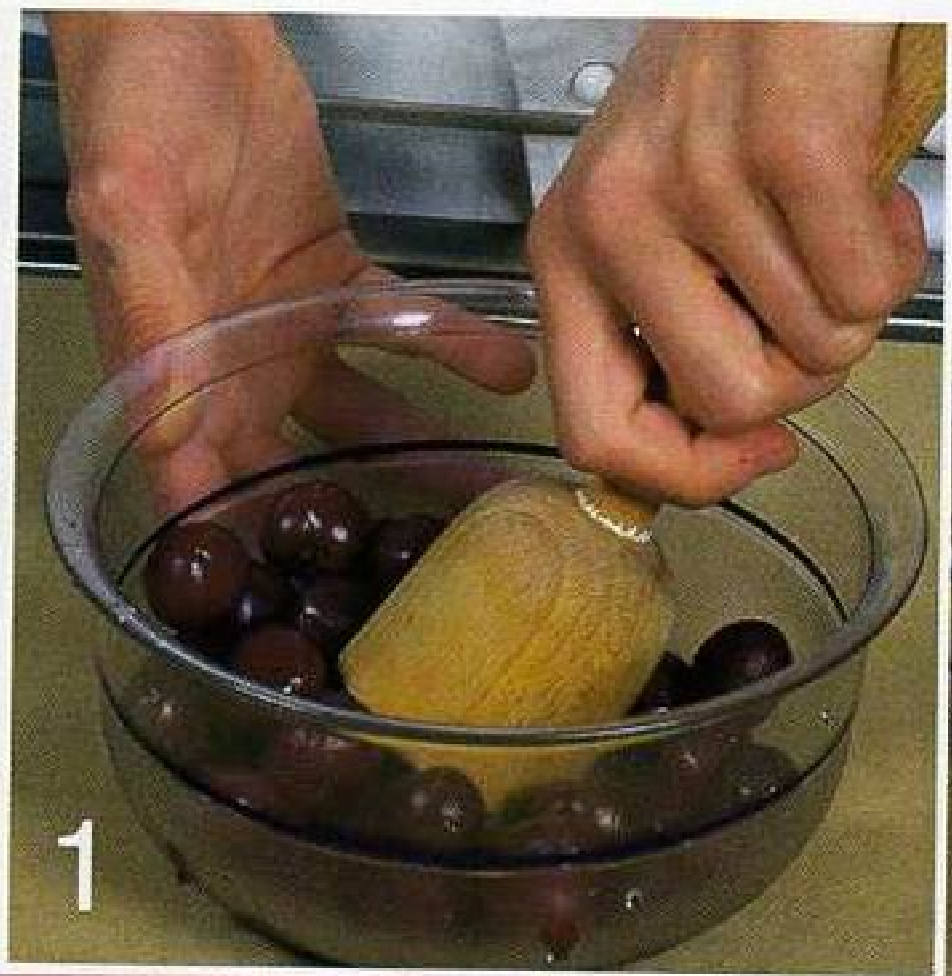
5 Влить соус в форму с говядиной, накрыть фольгой и готовить в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. За 5 мин. до готовности добавить цедру лимона и измельченную петрушку.



6 Абрикосы разрезать пополам. Сложить половинки срезом вверх в неглубокую форму для выпечки, полить вином, присыпать сахаром и запечь в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Добавить малину и аккуратно перемешать. Подать как гарнир к мясу.

Окунь в «пьяной» вишне

Время приготовления: 30 мин. + 2 часа + 2 дня
Порций: 6
В 1 порции: 311,2 ккал,
белки – 11,5 г, жиры – 13,3 г, углеводы – 36,3 г



ЧТО НУЖНО:

- **1** нильский окунь весом 1,2 кг
- **500 г** спелой вишни без косточек
- **1** луковица
- **0,5** стакана белого сухого вина
- **5 ст. л.** гречневой муки
- **4 ст. л.** растительного масла
- **4 ст. л.** муки
- соль

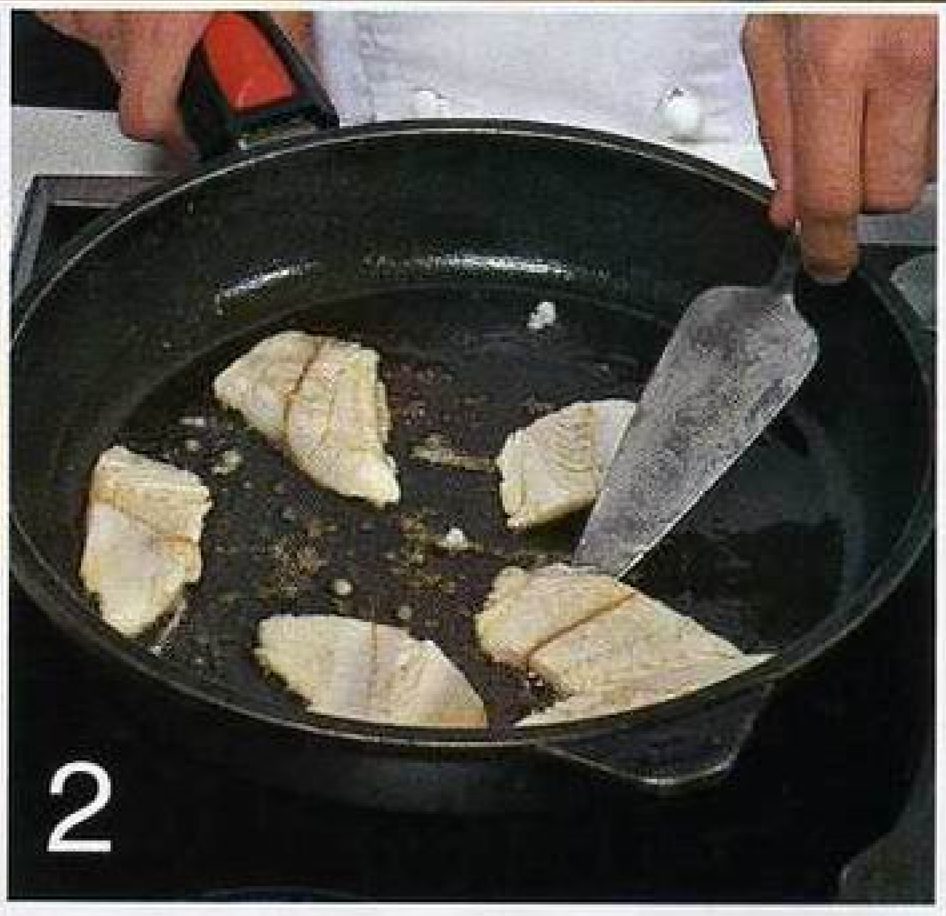
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вишню чуть раздавить и оставить на 2–3 суток в теплом месте.

2 Рыбу нарезать кусками и сложить в миску. Добавить соль, измельченный лук, вино и сок забродившей вишни, накрыть и отставить на 2 ч.

3 Куски рыбы обсушить салфетками, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле с обеих сторон по 6 мин. Добавить лук из маринада и готовить под крышкой еще 4 мин. Затем выложить на рыбу забродившую вишню и прогреть до кипения на сильном огне.

рыба под персиковым соусом



ЧТО НУЖНО:

400 г филе белой рыбы
2 ст. л. оливкового масла
• соль, перец

Для соуса:

1 луковица
3 небольших персика
1 ч. л. тертого имбиря
1 ч. л. меда
3 ст. л. сухого белого вина

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 456,6 ккал,
белки – 40,1 г, жиры – 14,8 г, углеводы – 35,3 г

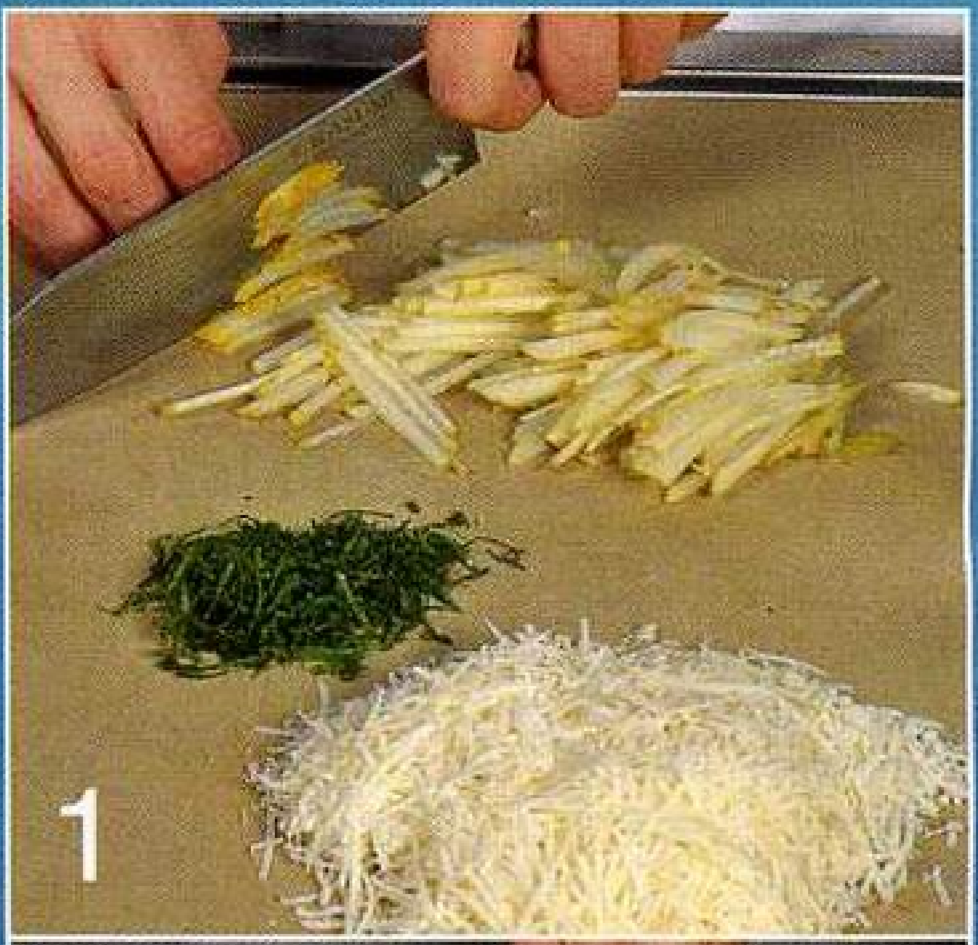
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить соус.** Персики вымыть, обдать кипятком, затем окунуть в ледяную воду. Снять кожицу и нарезать дольками. Лук очистить и измельчить. Положить в сотейник персики, лук, имбирь и мед. Влить вино. Довести до кипения и варить 10 мин., не накрывая крышкой, до получения мягкой, однородной массы.

2 Рыбу нарезать ломтиками. В сковороде разогреть масло, положить рыбу, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон, по 6–8 мин., до образования румяной корочки.

Подать горячей вместе с персиковым соусом. Можно посыпать измельченной кинзой.

вафли из пармезана с грушами



ЧТО НУЖНО:

50 г пармезана
1 веточка мяты
1 груша

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 55,3 ккал,
белки – 2,9 г, жиры – 3,8 г, углеводы – 2,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Пармезан натереть на терке. Мяту вымыть, разобрать на листики и измельчить. Грушу вымыть и нарезать соломкой, удалив сердцевину.

2 Противень накрыть листом пергамента. Пармезан разделить на 8 частей, разложить их на противне горками диаметром примерно 5 см. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 3 мин. Присыпать мятой, вернуть в духовку еще на 2 мин. Переложить на блюдо.

Присыпать горячие вафли грушами и сразу же подать к столу.

манные биточки с ягодным киселем

ЧТО НУЖНО:

- **150 г** манной крупы
- **400 мл** молока
- **2 ст. л.** сахара
- **3** яйца
- **50 г** фундука
- **1 ст. л.** панировочных сухарей
- • сливочное масло для обжаривания
- **1** стакан разных ягод
- **2 ч. л.** крахмала
- • сахар по вкусу
- **2** стакана воды

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 427,5 ккал,
белки – 13,3 г, жиры – 18,1 г, углеводы – 52,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из молока и манной крупы сварить кашу. Дать остыть. Добавить яйца и сахар. Перемешать.
Ягоды залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения. Добавить сахар по вкусу и варить 5 мин. Развести крахмал в 1 стакане холодной кипяченой воды. Влить медленной струей, непрерывно помешивая, в ягодный отвар. Размешать, варить 2 мин., накрыть крышкой и снять с огня.

2 Орехи измельчить в муку и смешать с сухарями. Сформовать из каши биточки, обвалять их в получившейся смеси и обжарить в разогретом масле до румяной корочки.

Разложить по тарелкам биточки и полить киселем.

1

2

блины с ягодами

ЧТО НУЖНО:

6 ст. л.	сыра маскарпоне
100 г	муки
1	яйцо
300 мл	молока
4 ст. л.	растительного масла
2 ст. л.	коричневого сахара
100 г	черники
100 г	клубники

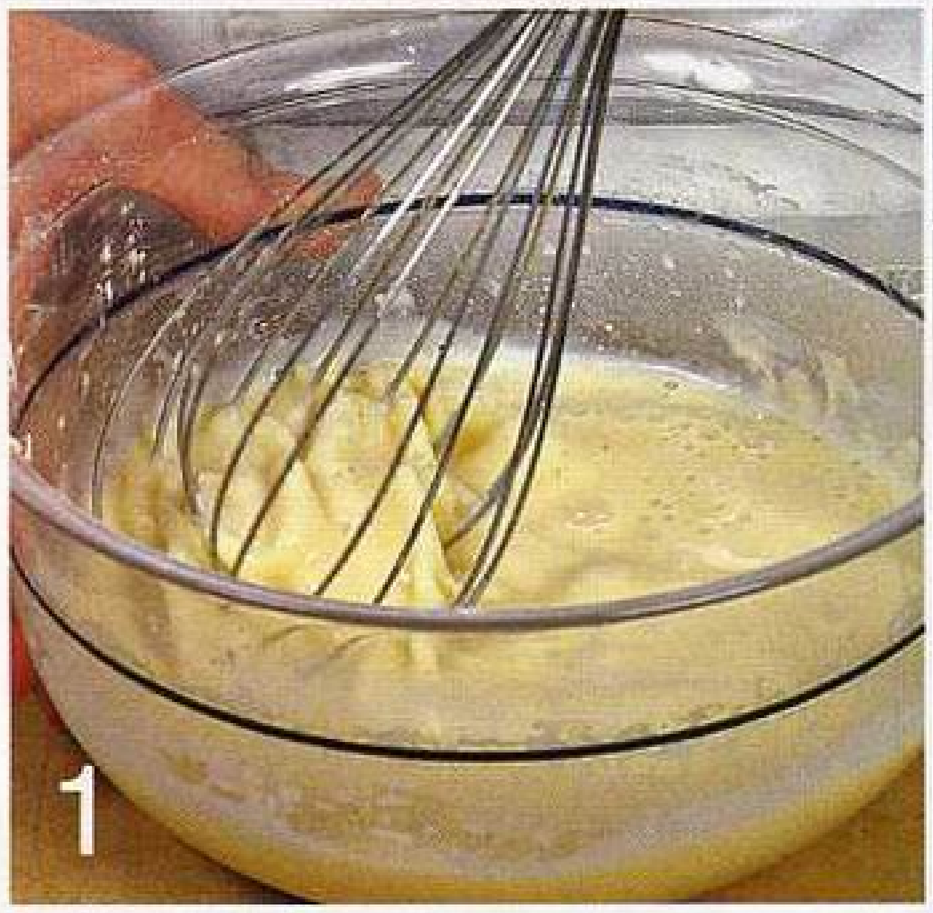
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 388,6 ккал,
белки – 9,3 г, жиры – 24,8 г, углеводы – 32,0 г

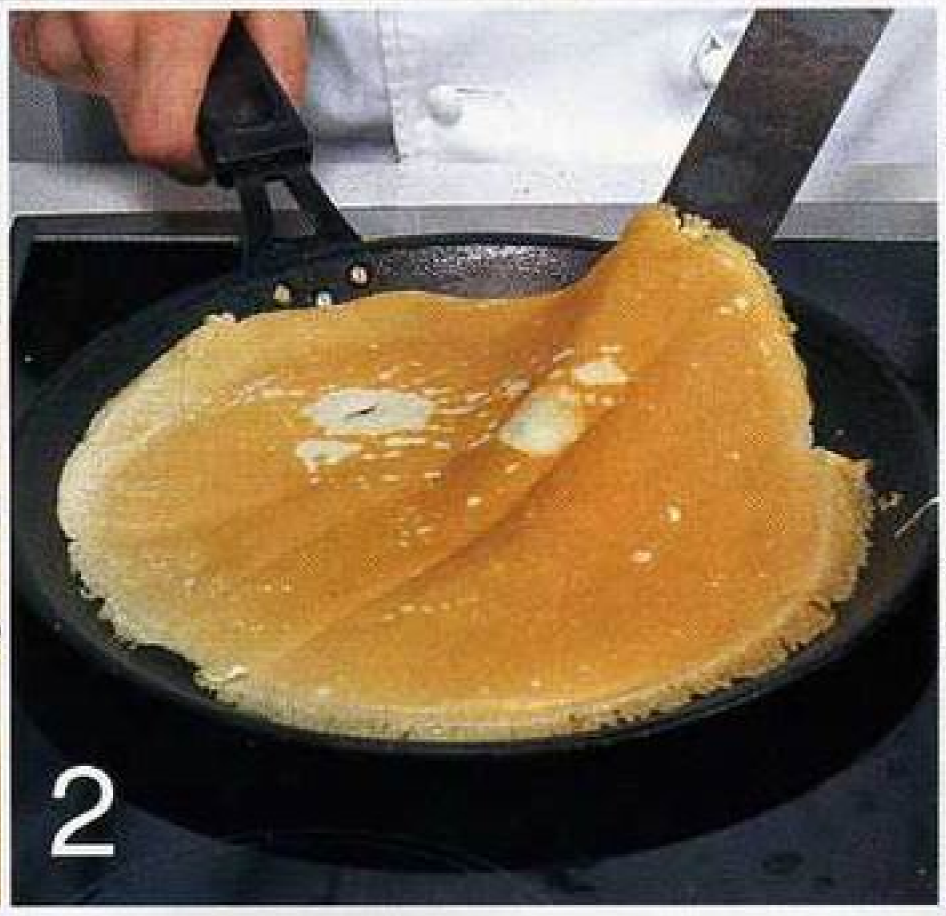
ЧТО ДЕЛАТЬ:

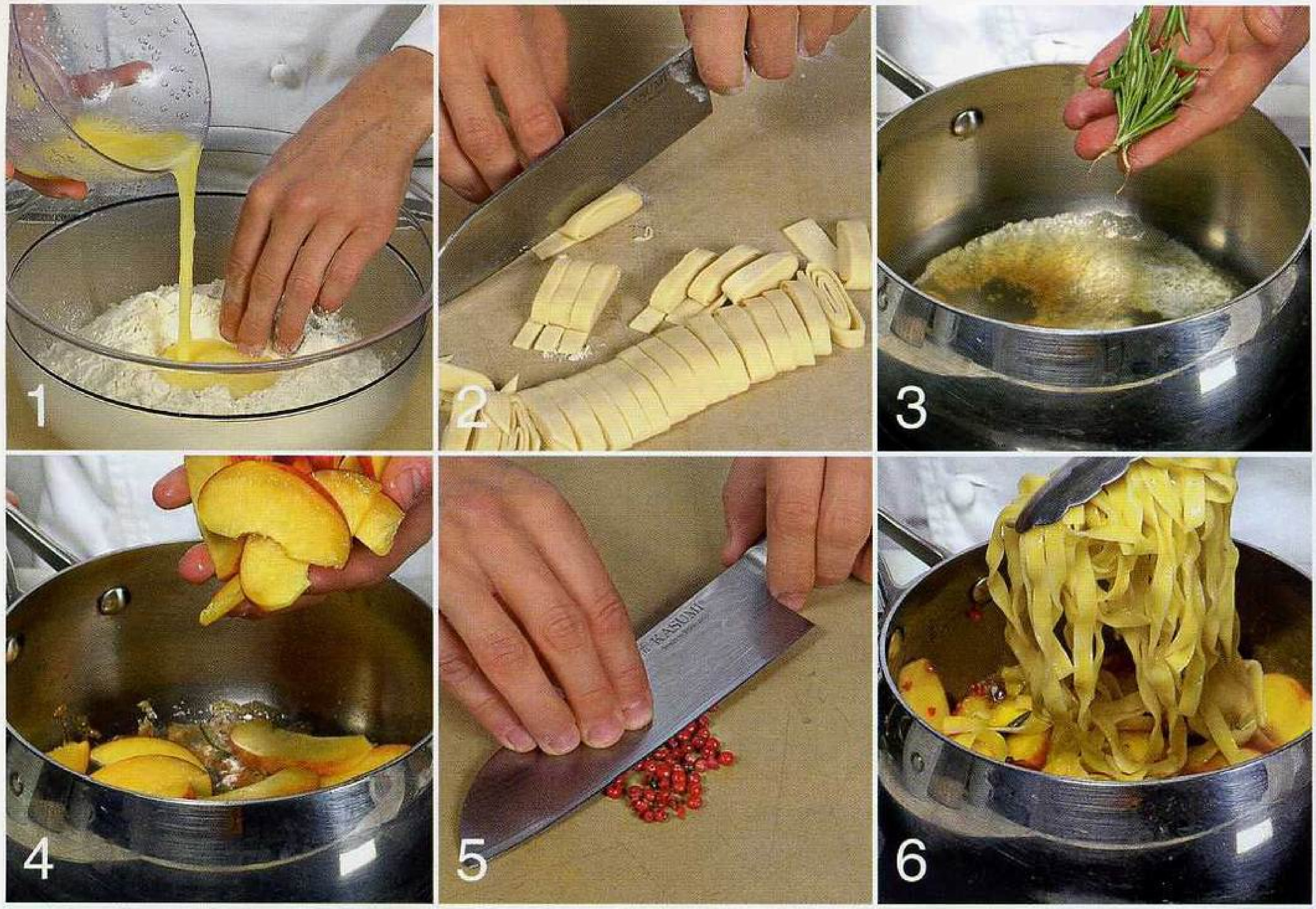
1 **Приготовить тесто для блинов.** Муку просеять в миску. Добавить щепотку соли, яйцо и молоко. С помощью венчика взбить до однородной массы.

2 В сковороде разогреть 1 ст. л. масла, вылить половником тесто так, чтобы заполнить всю поверхность сковороды. Жарить 1,5 мин. до золотистого цвета, затем перевернуть и обжарить блин с другой стороны. Постепенно подливая масло, приготовить 8 блинов.

3 Ягоды вымыть, у клубники удалить плодоножки и разрезать пополам. Чернику положить в сотейник, добавить 4 ст. л. воды и сахар. Нагреть на маленьком огне, чтобы сахар растворился. Снять с огня и положить клубнику. Разложить блины по тарелкам. Добавить по 1,5 ст. л. сыра маскарпоне и полить горячим соусом с ягодами.







яичная паста с персиками

ЧТО НУЖНО:

- **1,5** стакана муки
- **2** яйца
- **1** желток
- **•** щепотка соли
- **4** крупных персика
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **4 ст. л.** персикового джема
- **0,5** стакана портвейна
- **1** веточка розмарина
- **•** горсть розового перца

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 417,8 ккал,
белки – 10,8 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 70,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять вместе с солью горкой. Яйца слегка взбить с желтком. Сделать в муке углубление и влить в него яйца. Замесить тесто. Вымешивать на присыпанной мукой поверхности не менее 10 мин. Завернуть тесто в пленку и положить в холодильник на 30 мин.

2 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в очень тонкий пласт. Присыпать его небольшим количеством муки, скатать в трубочку и нарезать тонкими полосками. Раскатать полоски и дать слегка подсохнуть.

3 Пока тесто лежит в холодильнике, **приготовить соус**. Розмарин вымыть и разобрать на листики. В сотейнике растопить масло, добавить листики розмарина, портвейн и джем. Готовить на небольшом огне 15 мин.

4 Персики нарезать дольками, удалив косточки, и добавить в сотейник, тушить 2 мин.

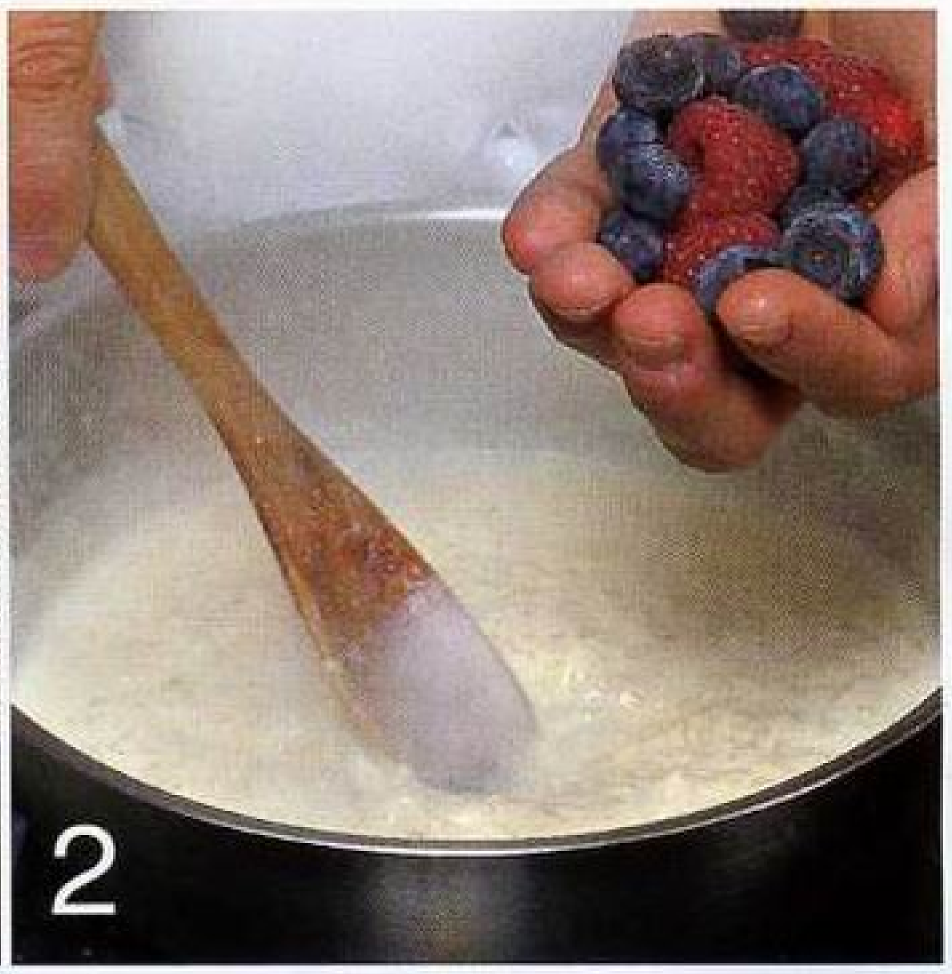
5 Розовый перец слегка подавить ножом и добавить к персикам. Оставить на минимальном огне.

6 Пасту отварить в 4 л кипящей подсоленной воды, 4 мин. Откинуть на дуршлаг.
Выложить пасту в сотейник с соусом, перемешать, увеличить огонь до среднего и прогреть, 2–3 мин.

Сразу же подать к столу.

ризотто с ягодами

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 84,2 ккал,
белки – 16,4 г, жиры – 35,8 г, углеводы – 99,1 г



ЧТО НУЖНО:

500 мл	молока
150 мл	сливок жирностью 22%
25 г	сливочного масла
200 г	риса арборио
1 ст. л.	сахара
1 ч. л.	молотой корицы
250 г	смеси малины, черники, красной смородины, голубики и черешни
1 ст. л.	свежей мяты

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике растопить масло, добавить рис и готовить, помешивая, 2 мин.
Вскипятить молоко и сливки. Добавить четверть молочно-сливочной смеси в рис и готовить, помешивая, пока жидкость не впитается. Всыпать сахар и продолжать вливать молоко со сливками небольшими порциями. Это займет примерно 20 мин.

2 Ягоды вымыть, из черешни удалить косточки. Часть ягод отложить для украшения, остальные аккуратно выложить вместе с корицей в рисовую массу. Готовить еще 2–3 мин.

Подать теплым, украсив свежими ягодами и мятой.

творожная запеканка с ежевикой

ЧТО НУЖНО:

400 г	творога
1,5 ст. л.	сливочного масла
2 ст. л.	манной крупы
1	яйцо
300 г	ежевики
2 ст. л.	коричневого сахара

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 522,5 ккал,
белки – 39,9 г, жиры – 26,5 г, углеводы – 31,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Творог протереть через сито, добавить 1 ст. л. сливочного масла, яйцо, манную крупу и сахарный песок. Взбить миксером до получения однородной массы и разделить на две равные части.

2 Форму смазать оставшимся маслом и выложить половину творожной массы. Треть ягод отложить для украшения, остальные – выложить на творог. Сверху положить оставшийся творог. Разогреть духовку до 180 °C. Посыпать запеканку коричневым сахаром, поставить в духовку и запекать 30–35 мин.

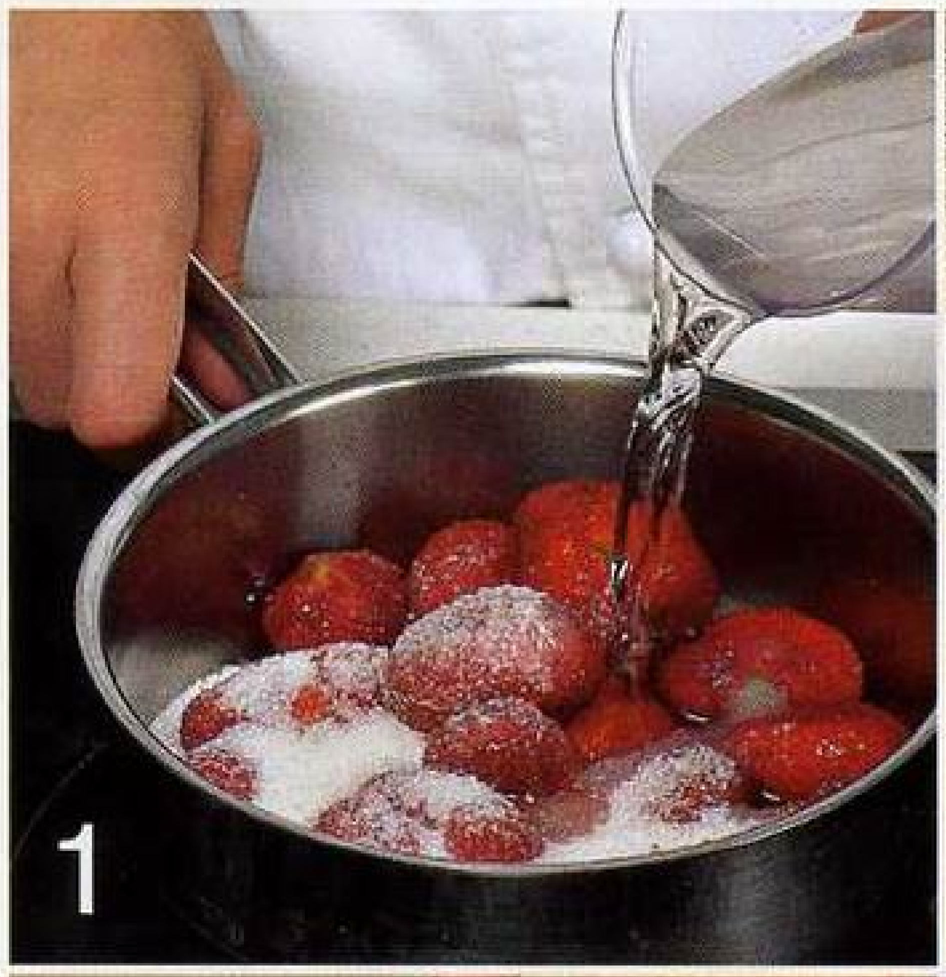
При подаче украсить свежими ягодами ежевики. Можно полить сметаной или любым ягодным сиропом.

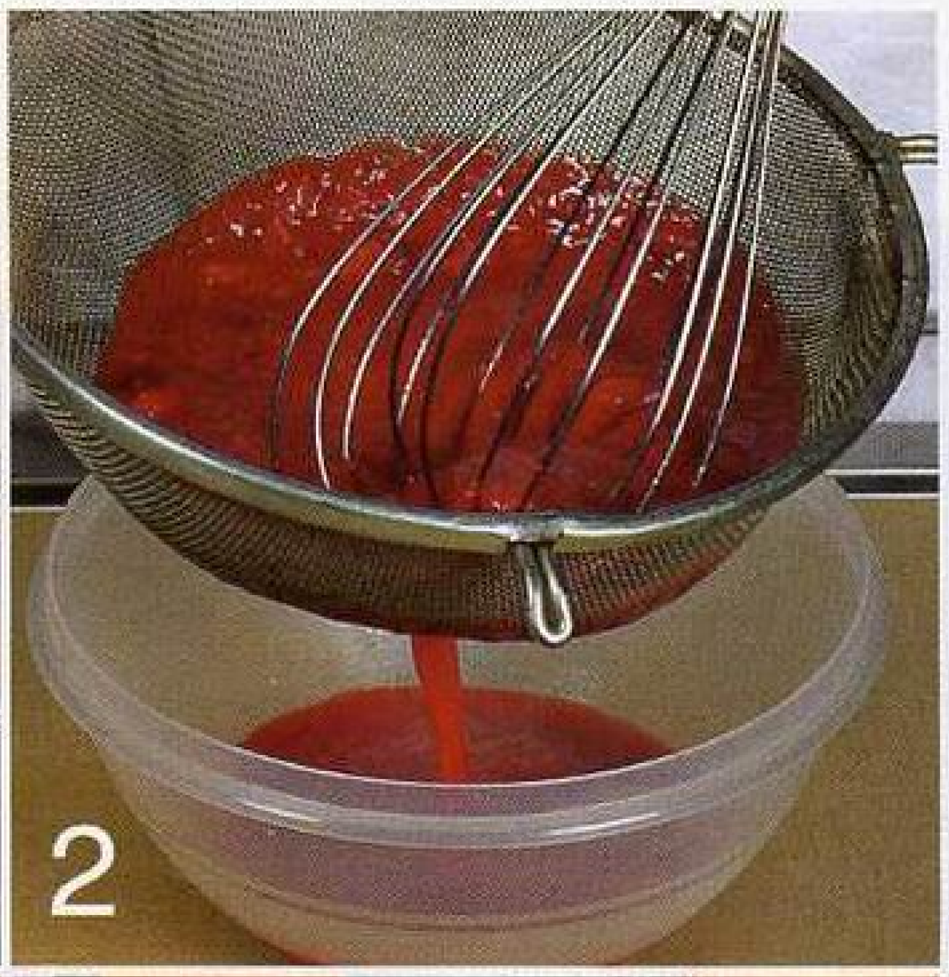
1

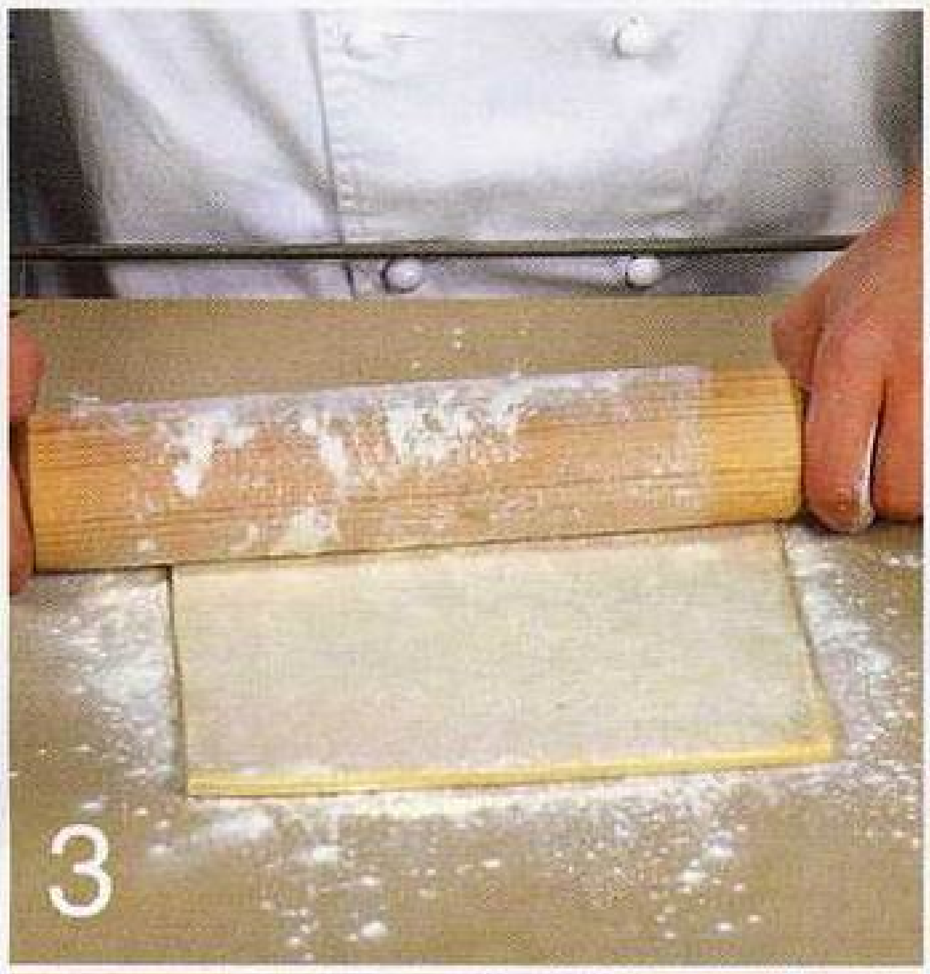
2

запеченный сыр с клубничным соусом

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
В 1 порции: 992,8 ккал,
белки – 37,0 г, жиры – 65,6 г, углеводы – 63,6 г







ЧТО НУЖНО:

2 кружка по 250 г сыра бри или камамбера
500 г слоеного теста
1 яйцо
250 г клубники
50 г сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клубнику вымыть. 2 ягоды отложить, оставшиеся поместить вместе с сахаром в сотейник, влить 100 мл воды. Довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать остыть.

2 Перелить ягоды вместе с жидкостью в блендер и измельчить в пюре. Затем протереть через сито.

3 Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт.

4 Вырезать из него 2 кружка такого же диаметра, как кружки сыра (для разметки можно использовать крышку от упаковочной коробочки из-под сыра) и 2 кружка диаметром на 4–5 см больше.

5 В центре каждого сырного кружка сделать ручкой ножа углубление и вдавить в него отложенные ягоды клубники.
Поместить сыр на большие круги из теста, свободные края поднять вверх и уложить складками вокруг сырных кружков.

6 Накрыть маленькими кругами, смазать слегка взбитым яйцом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин.

Сразу же подать к столу с клубничным соусом.

вареники с клубникой

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

400 г пшеничной муки
100 г гречневой муки
300 мл воды
0,5 ч. л. соли

Для начинки:

2 стакана свежей клубники
1 стакан сахара

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 255,4 ккал,
белки – 5,8 г, жиры – 0,7 г, углеводы – 56,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

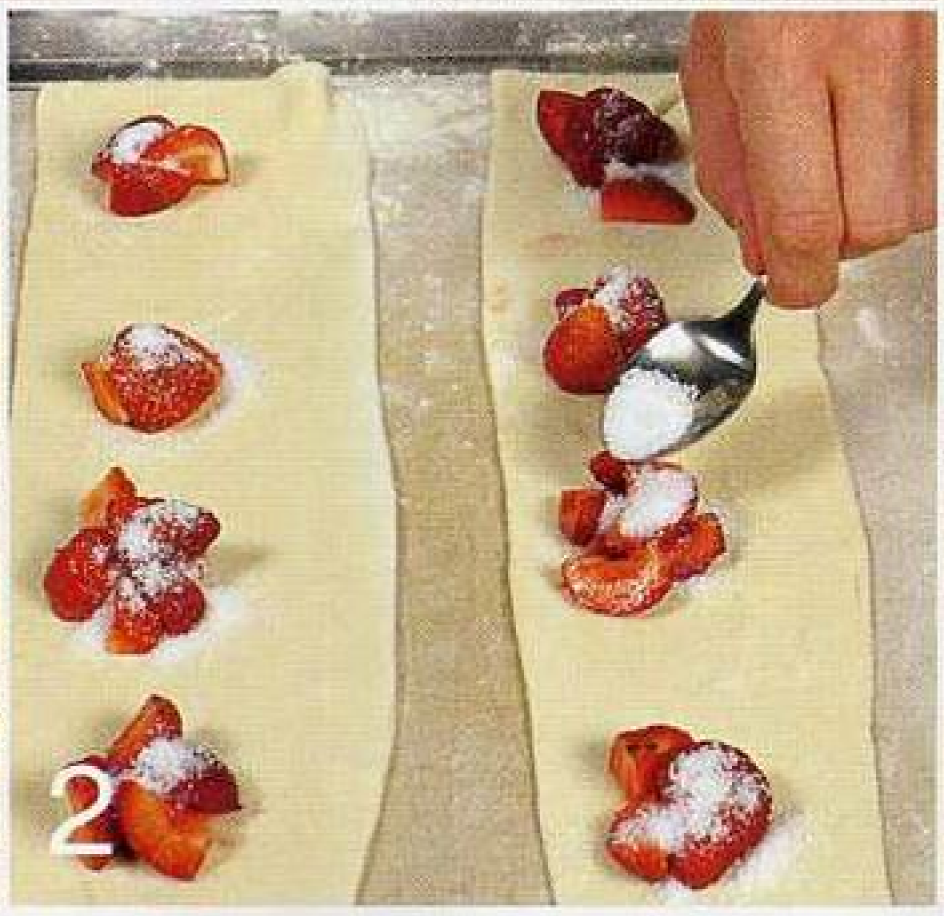
1 Просеять горкой пшеничную и гречневую муку. Сделать углубление и постепенно, перемешивая, влить подсоленную воду. Вымесить тесто.

2 Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать полосками шириной 14–15 см. Клубнику нарезать кусочками и разложить на полоски на расстоянии 7–8 см. Присыпать сахаром.

3 Сложить полоски вдвое. С помощью стаканчика вырезать вареники в форме полукруга. В кастрюле вскипятить воду, опустить вареники и варить 5–7 мин.

Подавать со сметаной или жидким медом.

1


2

3

фондю с белым шоколадом

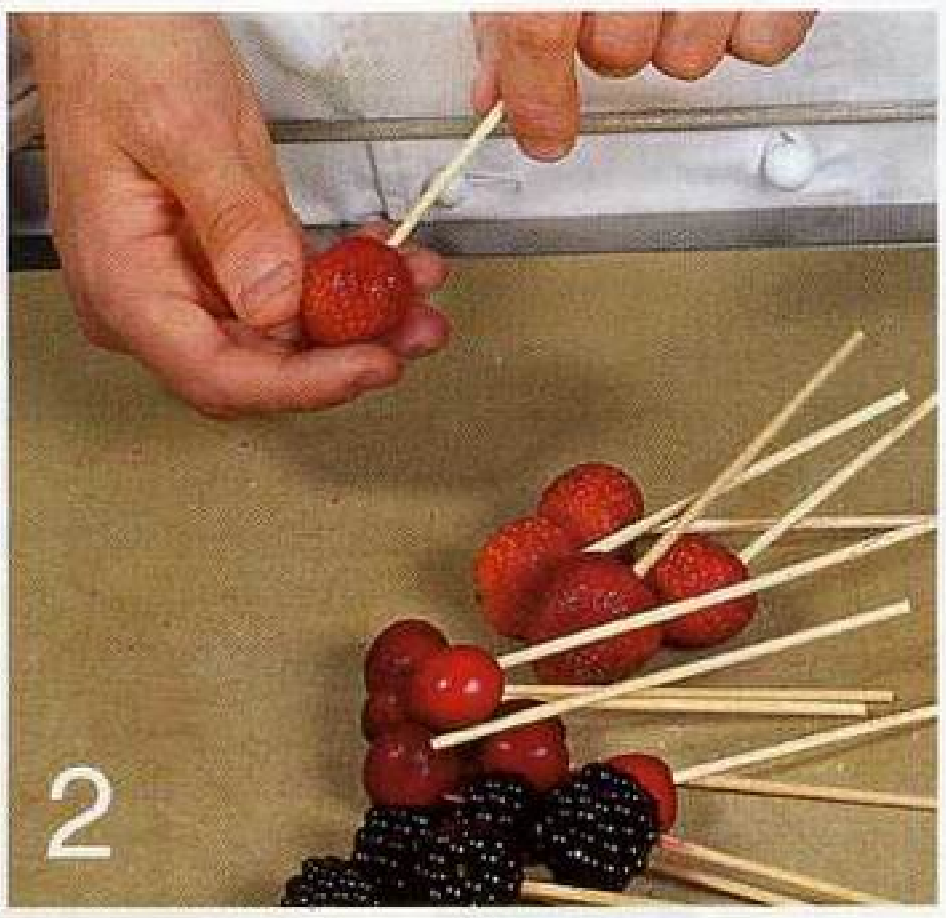
ЧТО НУЖНО:

- **200 г** белого шоколада
- **50 г** сливочного масла
- **150 мл** сливок жирностью 22%
- **1 ч. л.** ванилина
- **500 г** смеси черешни, клубники, ежевики и малины

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 543,2 ккал,
белки – 5,2 г, жиры – 39,4 г, углеводы – 41,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шоколад поломать на кусочки. Соединить шоколад, масло, сливки и ванилин в жаропрочной посуде для фондю. Поставить на сотейник с кипящей водой и готовить, помешивая, 5 мин., пока шоколад и масло не растопятся. Размешать смесь до однородной консистенции.

2 Все ягоды, кроме малины, промыть, удалить плодоножки и обсушить. Ягоды нанизать на деревянные палочки.

Форму с растопленным шоколадом переставить на подставку для фондю. Обмакивать ягоды в шоколад.